

المستوى: الثاني

المحور: الخصوصية . اللمس



لا أُحِبُّ الدَّغْدَغَة!

دار العلم للملايين

لا أُحِبُّ الدَغْدَغَة

حَقُّ الطِّفْلِ بِقَوْلِ «لا»



المؤلف

مارسي أبوف

رسوم

كاثلين غارتنر

دار العلم للملايين



حينَ يَأْتي الْعَمُّ حَبيبٌ لِزِيارَتِنا، يَسْمَحُ لي بِالْجُلوسِ خَلْفَ مِقْوَدِ شاحِنَتِهِ الزَّرْقاءِ الْجَديدَةِ، فَأَجِدُ نَفْسي أَعْلى مِنْ جَميعِ السَّيّاراتِ الْأُخْرى في الشّارِعِ.







حينَ يَأْتي الْعَمُّ حَبيبٌ لِزِيارَتِنا، يَصْطَحِبُني وأُخْتي إِلى بائِعِ الْبوظَةِ لِأَتَناوَلَ بوظَتِيَ الْمُفَضَّلَةَ: «كُرَتانِ» مِنَ الْبوظَةِ بِنَكْهَةِ الشّوكولاتَةِ والْحَلْوى الْهَشَّةِ؛ وقَدْ زُيِّنَتْ أَيْضًا بِسَكاكِرَ في أَلْوانِ قَوْسِ قُزَحٍ.

حينَ يأْتي العَمُّ حَبيبٌ لِزِيارَتِنا، يَضْحَكُ أَبي وأُمّي لِطَرائِفِه الَّتي يَرْويها.

يَسْتَطيعُ العَمُّ حَبيبٌ أَنْ يُحَرِّكَ أُذُنَيْهِ مِنْ دونِ أَنْ يَلْمِسَهُما.



وَيَسْتَطيعُ أَيْضًا أَنْ يَرْكُضَ إِلى الْخَلْفِ مِنْ دونِ أَنْ يَصْطَدِمَ بِالْحائِط.

وحينَ يَفْعَلُ ذٰلِكَ أَضْحَكُ، وأَضْحَكُ، وأَضْحَكُ.



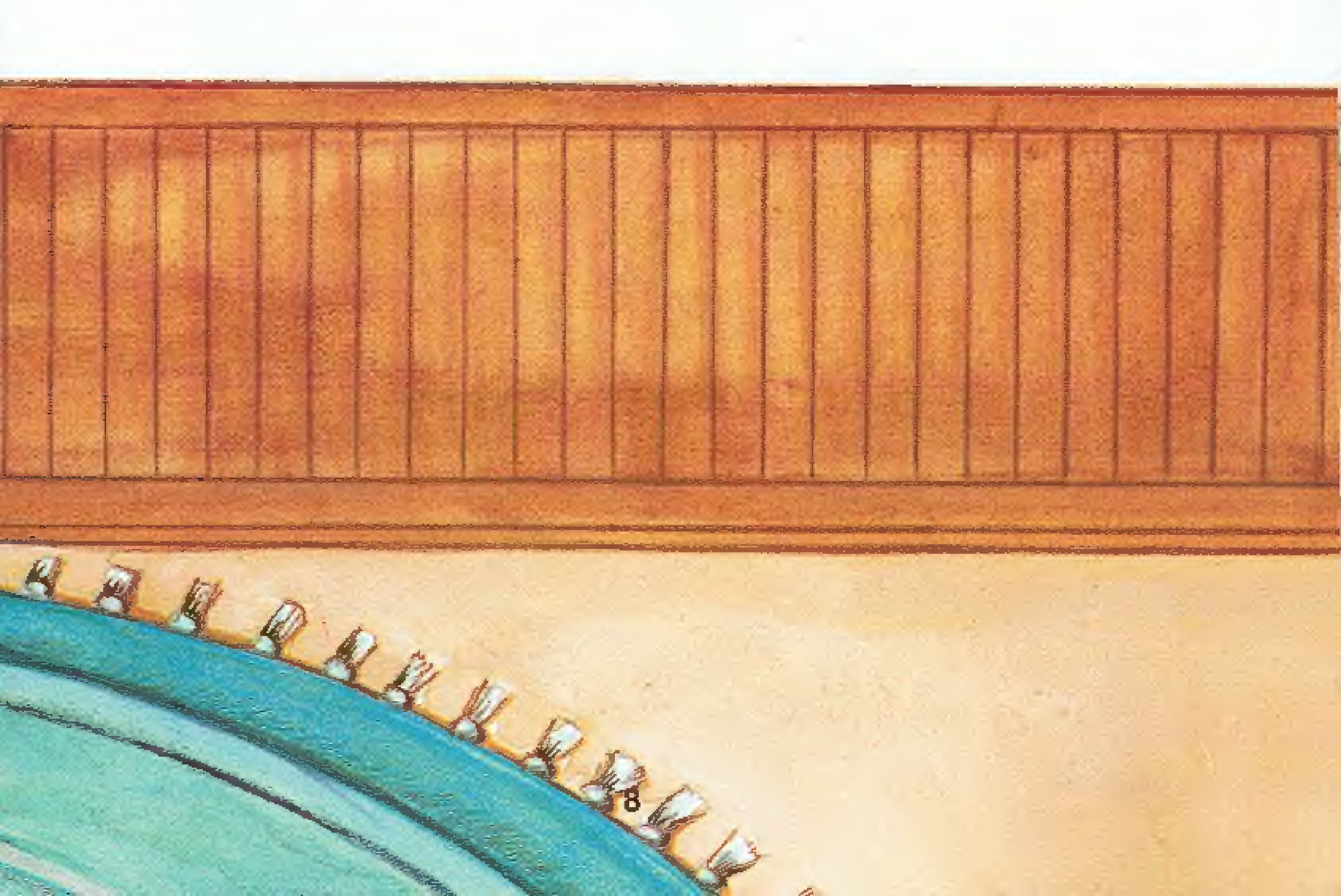
حينَ يَأْتي الْعَمُّ حَبيبٌ لِزِيارَتِنا، يُحِبُّ أَنْ يُدَغْدِغَني.

يُدَغْدِغُني تَحْتَ ذَقْني، وتَحْتَ إِبْطي، وعَلى رَأْسي، وفي كُلِّ مَكانٍ تَقْريبًا!

في الْبَدْءِ، تُضْحِكُني دَغْدَغَتُهُ، ولٰكِنَّه أَحْيانًا يَسْتَمِرُّ في دَغْدَغَتي..

ودَغْدَغَتي... ودَغْدَغَتي.

فَأَقولُ لَهُ: «تَوَقَّفْ، تَوَقَّفْ»،



لٰكِنَّهُ يُواصِلُ دَغْدَغَتي حَتّى تُؤْلِمَني أَطْرافي،
وأَشْعُرَ وكَأَنَّ أَحْشائي تَتَقَطَّعُ.





تَقولُ أُخْتي «لينا» إِنَّ الْعَمَّ حَبيبًا يُدَغْدِغُ كُلَّ الْأَوْلادِ. وهِيَ تَظُنُّ أَنَّ هٰذا أَمْرٌ مُضْحِكٌ.
لٰكِنَّني مَعَ ذٰلِكَ لا أُحِبُّ دَغْدَغَتَهُ لي طَويلاً.



اَلْعَمُّ حَبيبٌ آتٍ لِيَتَعَشّى مَعَنا اللَّيْلَةَ.
إِنْ دَغْدَغَني، فَسَأَهْرُبُ إِلى غُرْفَتي.



وسَأَرْسِمُ عَلى وَجْهي بُقَعًا حَمْراءَ وأَقولُ إِنّي مَريضٌ بِالْجُدَرِيِّ، وإِنّي لا أَسْتَطيعُ الْخُروجَ مِنَ الْغُرْفَةِ.



أَوْ لَرُبَّما أَتَنَكَّرُ بِزِيِّ قائِدِ الْقَراصِنَةِ، وهٰكَذا لَنْ يَعْرِفَني أَحَدٌ؛



أَوْ لَرُبَّما أَخْتَبِئُ تَحْتَ الطّاوِلَةِ، وسَيَكونُ الْعَمُّ حَبيبٌ مُنْشَغِلاً جِدًّا بِأَكْلِ الْمَعْكَرونَةِ حَتّى إِنَّهُ لَنْ يُلاحِظَ وُجودي.



تُناديني أُمّي: «كَريم.. اَلْعَمُّ حَبيبٌ هُنا. سَيَكونُ الْعشاءُ جاهِزًا في عَشْرِ دَقائِقَ.»
فَأَقولُ لَها: «لَسْتُ جائِعًا».

دَخَلَتْ أُمّي غُرْفَتي، ووَضَعَتْ يَدَها عَلى جَبيني، هِيَ تَفْعَلُ ذٰلِكَ دائِمًا عِنْدَما أَقولُ لَها إِنّي لَسْتُ جائِعًا، ثُمَّ قالَتْ:
«حَرارَتُكَ لَيْسَتْ مُرْتَفِعَةً، هَلْ تَشْعُرُ بِأَنَّكَ مَريضٌ؟».

لَمْ أُرِدْ أَنْ أُخْبِرَها انْزِعاجي مِنْ دَغْدَغَةِ الْعَمِّ حَبيبٍ، لِأَنَّها على الْأَرْجَحِ سَتَقولُ إِنَّ الْعَمَّ حَبيبًا يُدَغْدِغُ كُلَّ الْأَوْلادِ.



ومَعَ ذٰلِكَ فَقَدْ أَخْبَرْتُها.

صَمَتَتْ أُمّي لَحْظَةً، ثُمَّ قالَتْ: «لَقَدْ فَعَلْتَ الصَّوابَ بِأَنْ قُلْتَ لي. هَلْ أَخْبَرْتَ الْعَمَّ حَبيبًا بِأَنَّكَ لا تُحِبُّ الطَّريقَةَ الَّتي يُدَغْدِغُكَ بِها؟».

فَقُلْتُ: «أَحْيانًا أَطْلُبُ إِلَيْهِ أَنْ يَتَوَقَّفَ، لٰكِنَّهُ يَسْتَمِرُّ في دَغْدَغَتي».

قالَتْ أُمّي: «يَجِبُ عَلى الْعَمِّ حَبيبٍ أَنْ يَتَوَقَّفَ عَنْ دَغْدَغَتِكَ حينَ تَطْلُبُ إِلَيْهِ ذٰلِكَ.

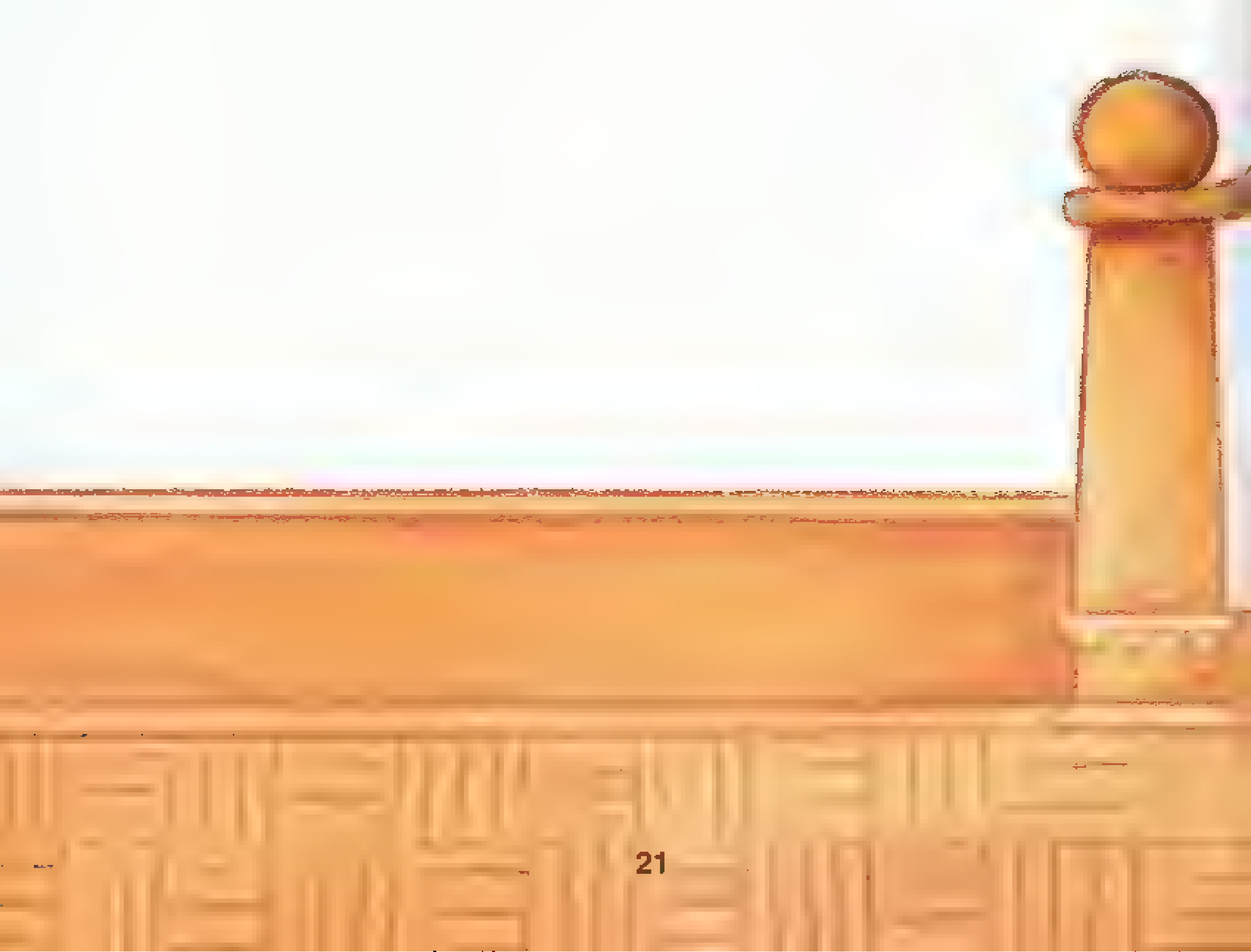
جَسَدُكَ لَكَ وَحْدَكَ، ولا يَحِقُّ لِأَحَدٍ أَنْ يُدَغْدِغَكَ أَوْ يَلْمِسَكَ بِطَريقَةٍ أَنْتَ لا تُحِبُّها. تَعالَ نُذَكِّرْهُ بِذلِكَ.»

ثُمَّ عانَقَتْني فَقُلْتُ لَها إِنّي بَدَأْتُ أَشْعُرُ بِالْجوعِ.





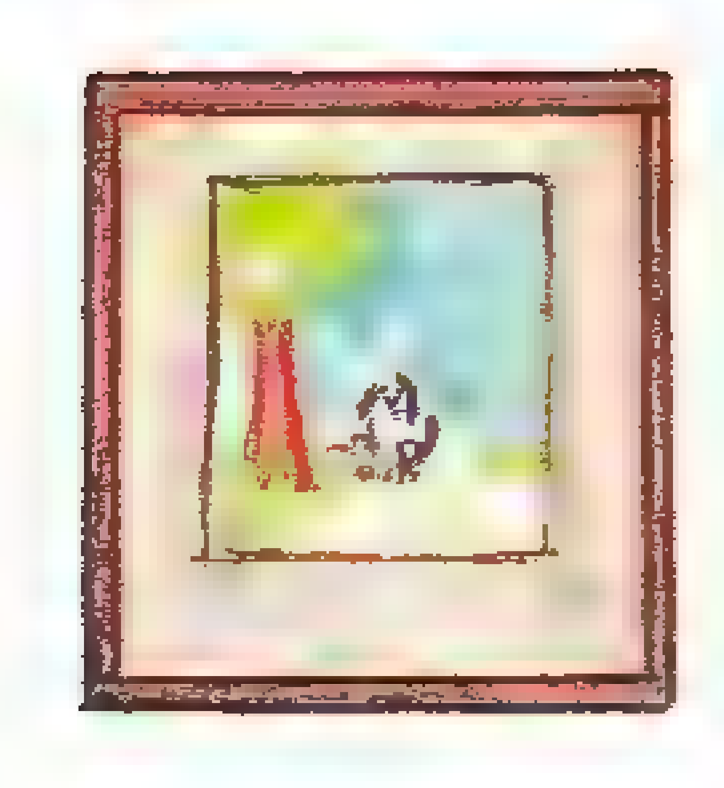
وأَنـا أَنْـزِلُ السُّـلَّـمِ، رَأَيْـتُ أَبـي والْـعَـمَّ حَـبيـبًـا يَتَحَدَّثانِ.
وحينَ رَآني عَمّي ابْتَسَمَ لي فَبادَلْتُهُ الإِبْتِسامَةَ.
«مَرْحَبًا يا صَديقي»، قالَ الْعَمُّ حَبيبٌ.
قَفَزْتُ عَنِ الدَّرَجَةِ الْأَخيرَةِ فَرَبَّتَ عَمّي عَلى كَتِفي، ثُمَّ بَدَأَ يُدَغْدِغُني عَلى رَقَبَتي.



ابْتَعَدْتُ عَنْهُ قَائِلاً: «لا».
«أَنْتَ تُدَغْدِغُني كَثيرًا، وأَنا لا أُحِبُّ الدَّغْدَغَةَ.»
فَتَراجَعَ الْعَمُّ حَبيبٌ إِلى الْخَلْفِ وقالَ: «حَسَنًا، لا مُشْكِلَةَ!».







بَعْدَ الْعَشاءِ، سَأَلَني الْعَمُّ حَبيبٌ إِنْ كُنْتُ أُحِبُّ أَنْ أَلْعَبَ مَعَهُ، وفيما كُنْتُ أُحَرِّكُ حَجَري الْأَسْوَدَ بِاتِّجاهِ حَجَرِهِ الْأَحْمَرِ، قالَ لي:

«أَنا سَعيدٌ بِأَنَّكَ أَخْبَرْتَني بِانْزِعاجِكَ مِنَ الطَّريقَةِ الَّتي أُدَغْدِغُكَ بِها.»

فَنَظَرْتُ إِلى الْأَرْضِ وهَزَزْتُ بِرَأْسي.

ثُمَّ أَضافَ: «كُنْ واثِقًا مِنْ أَنَّ هٰذا لَنْ يَحْصُلَ ثانِيَةً».



رَفَعْتُ رَأْسي فإِذا بِالْعَمِّ حَبيبٍ يَرْفَعُ يَدَهُ ويَقولُ لي: «كَفَّكَ»، فَضَرَبْتُ كَفَّهُ بِكُلِّ قُوَّتي. عِنْدَئِذٍ تَدَحْرَجَ الْعَمُّ حَبيبٌ إِلى الْخَلْفِ ورَفَعَ قَدَمَيْهِ في الْهَواءِ!





ثُمَّ هَزَّ يَدَيْهِ وصاحَ بِابْتِسامَةٍ عَريضَةٍ: «يا لَكَ مِنْ وَلَدٍ قَوِيٍّ!».

فَضَحِكْتُ، وضَحِكْتُ، وضَحِكْتُ.

أُحِبُّكَ يا عَمّي حَبيب..





تَحِيَّةٌ إِلَى الأَهْلِ وَالْمُرَبِّين

إن التعبير الجسديّ عن الحبّ يساهم في بناء حياة عاطفية سليمة. لكن قصّة «لا أُحبّ الدغدغة» تُوضّح كيف أنّ الاحتكاك الجسديّ، الذي يبدو وكأنه غير مؤذٍ، قد يتسبّب بمشاكل للأطفال.
كما تُقدّم هذه القصّة للأهل نهجاً من القصص التي لا تلجأ إلى أسلوب التهديد في تعليم الأولاد خصوصية أجسادهم وحقّهم برفض أيّ شكل من أشكال الملامسة المزعجة.

من منظار الولد:

* **الانزعاج الجسديّ:** إن الدغدغات والملامسات الأخرى غير المرغوب فيها، أو غير المناسبة، تُسبّب الانزعاج الجسديّ للولد. فالدغدغة لبضعة ثوانٍ من وقت إلى آخر قد يتقبّلها بعض الأولاد، لكن العديد منهم لا يحتملها إطلاقًا وعلينا كراشدين احترام ذلك.
* **الانزعاج العاطفي:** تُشعِر الدغدغة الأولاد بأنهم ضعفاء وعاجزون عن التصرّف، كما أنهم قد يشعرون بارتباك نتيجةً للإحساس بالدغدغة (وخصوصًا عندما تكون متكرّرة ومبالغًا فيها) ويتوقون لتجنّبها. إن هذا الشعور يتفاقم حين يطلب الطفل من المدغدِغ التوقف عن دغدغته ويتم تجاهل طلبه.
* **الشعور بالغضب:** تُغضِبُ الدغدغة الأولاد لأنها تستثيرهم بشكلٍ مبالغ فيه وخارجٍ عن سيطرتهم. وهم يشعرون بالغضب على وجه الخصوص عندما تُقابَل نداءاتهم بالتوقّف عنها بالتجاهل، أو عندما يجد الآخرون في هذه الدغدغة أمرًا مضحكًا.
* **الشعور بالانتهاك وبعدم الاحترام:** تُشعِرُ الدغدغة الأولاد بانتهاك خصوصيّتهم وبعدم احترام الآخرين لهم. إنها نوعٌ من التطفّل وانتهاكُ حرمة الجسد أو الملكيّة الفرديّة، وهذا ما يُناقض كل ما نحاول تعليمهم إياه في هذا الإطار.
* **مسألة السيطرة:** قد تُساهم الدغدغة المتكرّرة في تطوير حلٍّ لعدم القدرة على السيطرة لدى الولد. يحصل هذا عندما يحاول الولد التحكّم في شعور فقدانه السيطرة على الأمور أو محاولة التخلّص منه، عندئذ قد ينتهي به الأمر إلى السيطرة على نفسه للتعويض عن هذه المشكلة. قد لا يَتَنَبَّهُ الأهلُ لهذا الترابط، لكنّه موجود.
* **علاقات متضرِّرة:** من المُمكن أن تُشَوِّه الدغدغة علاقةً مَرْضِيةً للولد بأحد الأشخاص.
أما إذا كانت الدغدغة أمرًا مسموحاً بحدوثه وباستمراره، فقد تؤدي بالولد إلى الابتعاد عن الشخص المَعنيّ كطريقة للتحكّم بالوضع، كما فعل كريم في هذه القصة.

تذكير للأهل

* **رسائل متناقضة:** يجتهد الأهل في تعليم أولادهم التمييز بين اللمسة البريئة والأخرى المؤذية، وحقّهم بقول «لا» عندما يتصرّف الآخرون بطريقة تُزعِجهم. وإنّ السماح بتَعرّض الأولاد للدغدغة يتناقض مع هذه الرسالة.
* **عبارات صريحة عن الحقوق:** تقول والدة كريم «جسدك لك وحدك. لا يحقّ لأحد أن يلمسك أو يدغدغك بطريقة لا ترغب فيها». إن عبارات صريحة كهذه صادرة عن الأهل تساعد الولد في استيعاب هذه الرسالة وتزيد فُرَص تقبّل الولد فكرة التعبير عن رفضه ما يزعجه.
* **التدخّل الملائم لسنّ الولد:** يجب أن تتناسب الخطوات التي يتّبعها الأهل لوضع حدٍّ للتصرُّفات الجسدية غير المرغوب فيها، مع سنّ الولد. إن محاولة إتاحة المجال للولد للدفاع عن نفسه أمرٌ حسن، لكن دعماً إضافياً من جانب الأهل غالباً ما يكون مطلوباً، كما أنّه يوصل إلى الولد رسالةً مفادُها: «إنّي آخُذ هذا الموضوع بغاية الجدّية، وسوف أحرص على عدم تكراره مجدداً».

* **وعي الأهل:** على الأهل التدخُّل، بغضّ النظر عمّا إذا كان الطفل قادرًا على إعلان انزعاجه من الدغدغة أم لا.

في هذه القصة استطاع كريم أن يُخبِر أُمَّه انزعاجه من أمرٍ ما، لكن هذا لا ينطبق على جميع الأولاد. لذا، على الأهل التنبه لمظاهر الانزعاج التي قد يبديها الولد في وضعٍ كهذا والعمل على وضع حدٍّ له حتى ولو حاول الولد التقليل من شأن انزعاجه، أو فشل في التعبير عنه.

* **مواجهة:** على الأهل حماية أطفالهم من التعرض للانتهاك حتى ولو كان هذا يضعهم في وضع حرج حيال قريب أو صديق. وحين يُقْدِم الأهل على خطوة كهذه، يستفيد الطفل إلى حد كبير منها ويشعر براحة كبيرة. أما حين لا يتدخلون، يشعر الولد بالنفور منهم.

* **المقاومة والتقليل من شأن الموضوع:** على الأهل أن لا يقعوا في شرك الملاحظات التي تصدر عن المدغدِغ أو المتحرش مثل: «أنتم تضخِّمون الموضوع، الدغدغة مجرد تسلية غير مؤذية.» إن الملامسات غير المرغوب فيها ليست «مجرد تسلية»، ويجب أن تتوقَّف.

* **حق الطفل بالسيطرة على الوضع:** على الأهل أن يأخذوا برأي الطفل في التصرُّف الذي يمكن أن يكون ملائمًا ومريحًا بالنسبة إليه أو ذلك الذي قد يكون مؤذيًا ومنتهكًا له. أما معظم الأمور الأخرى (السلوك، تحديد الواجبات) فعلى الأهل التحكّم فيها. ولكن، يحقُّ للأولاد أن تكون لهم السيطرة على أجسادهم وكل ما قد يُشعِرهم بالراحة أو يزعجهم.

* **الدغدغة بين الرفاق:** قد تصبح الدغدغة مشكلة حتى حين تحدث بين إخوة أو رفاق في السنّ نفسه لجميع الأسباب المذكورة آنفًا.

* **سلوكيات جسدية أخرى:** إن بعض السلوكيات التي قد تبدو بريئة أيضاً يمكن أن تكون مربكة للأولاد كالدغدغة. ومنها مثلاً المصارعة، خصوصًا عندما تحدث بين الأولاد والأهل، أو بين رفاق من جنس مختلف، أو عندما لا يرغب أحد الطرفين في حدوثها.

إن سلوكيات كالمصارعة تُثير القلق لدى الولد لجميع الأسباب المذكورة، ولأنها قد تتحوّل بسرعة إلى عدائيّة ومحرِضة.

على العموم إن أي تصرُّف جسديّ يولِّد شعوراً بالانزعاج لدى الولد وبانتهاك خصوصيته (تعبير عاطفي مبالغ فيه أو غير ملائم لسنّ الولد، ملامسة جسدية لأعضاء معيّنة من الجسد، دغدغة، مصارعة) ينبغي تجنّبه.

الدكتورة أنونزيتا - مؤلِّفة ومعالجة نفسيّة متخصّصة في عيادة الأولاد والعائلات في الولايات المتحدة.

دار العلم للملايين

شارع مار الياس ـ بناية متكو ـ الطابق الثاني
هاتف : ١٣٠٦٦٦٦ (٩٦١) + ـ فاكس : ١٧٠١٦٥٧ (٩٦١) +
ص.ب. : ١٠٨٥ ـ ١١ بيروت ٢٠٤٥ ٨٤٠٢ ـ لبنان
internet site: www.malayin.com
e-mail: info@malayin.com

الطبعة الأولى

كانون الأول/ديسمبر ٢٠٠٦

طبع في لبنان

First published 2006 Beirut

تصميم وتنفيذ: سامو برس غروب
ترجمة: ريما حداد نعماني



كيف تختار من «زاوية القراءة»

المستوى الأول: الحضانة ـ الأول الابتدائي العمر ٣ ـ ٦ سنوات
المستوى الثاني: الروضة ـ الثاني الابتدائي العمر ٥ ـ ٧ سنوات
المستوى الثالث: الأول والثاني الابتدائيان العمر ٦ ـ ٨ سنوات
المستوى الرابع: الثاني والثالث الابتدائيان العمر ٧ ـ ٩ سنوات
المستوى الخامس: الثالث والرابع الابتدائيان العمر ٨ ـ ١٠ سنوات
المستوى السادس: الرابع والخامس الابتدائيان العمر ٩ ـ ١٢ سنة

يدغدغ العمُّ «حبيب» «كريم» حتى يشعر هذا الأخير وكأنّ أحشاءه تتمزّق.

كريم يحبُّ العمَّ حبيب، لكنّه لا يحبُّ الدغدغة.

هذه القصة ذات الرُسوم الزاهية تنبّه الأطفال إلى وجود حدودٍ جسديةٍ لا ينبغي للآخرين تخطيها، وأنَّ للأطفال الحقُّ برفض ذلك.

www.malayin.com



إرشادات إلى الأهل ومعلومات إضافية في الصفحات الأخيرة.